

استرخاء العضلات التدريجي

مقدمة

تستخدم أجسامنا وأدمغتنا إشارات كيميائية وكهربائية من أجل التواصل. وهذا يعني أننا حين نشعر بالتوتر، يمكن أن نتشجج عضلاتنا. ومن ثم يعيد التشنج الحاصل في عضلاتنا إرسال إشارات إلى أدمغتنا تشير لهذا التشنج، ما يمكن أن يزيد بدوره من مستوى الإجهاد العقلي. ويمكننا كسر هذه الدورة باستخدام التيقظ، أو التأمل أو تمارين التأريض، أو يمكننا كسر الدورة عن الطريق الجسد باستخدام تمارين مثل التنفس والإطالة واسترخاء العضلات التدريجي (PMR).




قد يكون من الصعب عليك أن تخبر عضلاتك بالاسترخاء، وحتى يكون من الصعب عليك معرفة مكان التشنج في جسمك. لكن، يعد استرخاء العضلات التدريجي تمريناً نقوم من خلاله بشد كل مجموعة عضلات في جسمنا ومن ثم اطلاقها. ويؤدي هذا إلى إرخاء المجموعة العضلية كما يمكنه مساعدتك على التعرف على الفرق بين الشعور بشد أو إرخاء تلك العضلات. من أجل هذا التمرين، نود أن نقوم بشد كل مجموعة عضلية برفق ومن ثم إطلاقها. يجب ألا تشعر بأي حال من الأحوال بإجهاد في عضلاتك. في حال كنت تعاني من إصابة أو ألم شديد في منطقة ما من جسمك، قد يكون من الأفضل تجاوز تمرين تلك المنطقة حتى تشفى تماماً أو يخف الألم.






يعد استرخاء العضلات التدريجي تمريناً نقوم من خلاله بشد كل مجموعة عضلات في جسمنا ومن ثم اطلاقها.

الخطوات

يمكن ممارسة استرخاء العضلات التدريجي أثناء الوقوف أو الجلوس أو التمدد على الظهر على فرشاة متينة أو أي سطح آخر مريح لكن داعم. وقد تكون ممارسة جيدة للقيام بها قبل النوم حيث يمكنها المساعدة على النوم. كما يمكن أن يكون من المفيد أن يسبق استرخاء العضلات التدريجي تمرين تأريض سريع أو أخذ نفساً عميقاً ثلاث مرات.

إن من الضروري التنفس بشكل طبيعي أثناء القيام بالتمرين؛ لا تحبس أنفاسك. وقد يكون من المفيد مزامنة شد عضلاتك مع أخذ شهيق واراخائها مع الزفير. قم بالتركيز بشكل خاص على شعور إرخاء العضلات. كما يمكنك أن تتأمل مغادرة التشنج لجسمك أثناء الزفير.

<p>ابدأ بقدميك. بينما تأخذ شهيقاً، اثني أصابع رجلك وادفعهم للأمام والأسفل مع الشعور بالشد في قوسَي القدم وحتى الكاحلين. ابق قدميك على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني بينما تقوم بالعد ببطء. الآن ارخ أصابع قدمك ودع أقدامك تسترخي بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>الآن، خذ شهيقاً واسحب أصابع قدميك للأعلى والخلف باتجاهك وقم بشد عضلة الربلة (البطة). حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن ارخ قدمك ودع عضلة الربلة تسترخي بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>تالياً، خذ شهيقاً وقم بشد فخذيك. يمكنك القيام بهذا من خلال دفع الجزء الخلفي من الركبتين باتجاه الأرض. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن ارخ فخذيك واسشعر بارتخائهم بينما تقوم بالزفير.</p>	

<p>بعد ذلك، خذ شهيقاً وشد الأرداف. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني الآن، ارخ عضلة الورك واسمح للمنطقة بالاسترخاء مع الزفير.</p>	
<p>والآن، خذ شهيقاً وشد عضلات المعدة والبطن من خلال سحب معدتك للداخل والخلف. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. قم بارخاء عضلات المعدة وتركها تسترخي بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>بعدها، قم بشد عضلات الظهر والكتفين من خلال سحب لوح الكتف معاً والانحناء للخلف بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن، ارخ أكتافك ودع عضلات ظهرك ترتاح بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>تالياً، ضع يديك في قبضتين وشد جميع العضلات في ذراعيك بينما تقوم بالشهيق. ابقهم مشدودين هكذا لمدة 5 ثواني. الآن، اطلق يديك وارخ أكتافك باعادتهم إلى جانبيك ودعمهم بتدلون بحرية بينما تطلق زفيراً.</p>	
<p>فيما يلي، شد عضلات الكتفين والرقبة من خلال رفع كتفك إلى أذنك بينما تأخذ شهيقاً وابقهم على هذه الوضعية لمدة 5 ثواني. الآن اطلق كتفك ودعمهم يسترخون بعيداً عن أذنك بينما تقوم بالزفير.</p>	
<p>والآن، قم بشد عضلات وجهك، بشد فكك وضغط شفقتك على بعض وضغط عينيك لإغلاقهما بإحكام بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على هذا الشد لمدة 5 ثواني. الآن، دع عضلات الوجه ترتخي وترتاح، وقم بارخاء فكك بحيث يكون فمك مفتوحاً قليلاً بينما تطلق الزفير.</p>	
<p>أخيراً، شد جسديك بأكمله من خلال شد ذراعيك ورجليك معاً مشكلاً كرة بينما تأخذ شهيقاً. حافظ على الشد في جميع أنحاء جسديك لمدة 5 ثواني. الآن، اطلق زفيراً ودع أطرافك ترتخي. واسمح لجسديك كله بالاسترخاء والشعور وكنه يذوب إلى الأرض أو الكرسي أو البساط. أنتشعر الشد يغادر جسديك ببطء. انتبه لشعور الاسترخاء. ولاحظ كيف يشعر جسديك بشكل مختلف الآن بعد أن تركته يرتخي. ابق مع هذا الشعور لمدة 10 ثواني على الأقل.</p>	
<p>إذا لم تكن متوجهاص للنوم. ابدأ بتحريك جسديك ببطء، وخذ وقتاً للشعور بعضلاتك تستيقظ. عندما تشعر بأنك مستعد، مد ذراعيك وأرجلك وإذا كانت عينك مغلقتان فافتحهما الآن.</p>	

المراجع والمطالعات الإضافية



1. Center for Integrated Healthcare (2013). Relaxation Fact Sheet. [صحيفة وقائع الاسترخاء], Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Relaxation_Fact_Sheet_2013.pdf
2. Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (2018). *The Mitchell Method of Physiological Relaxation: A simple technique for all* [طريقة ميتشل للاسترخاء الفسيولوجي: تقنية]: POPG. Retrieved from https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Mitchell.pdf

3. Sutton, J. (2021). *Progressive Muscle Relaxation: A Positive Psychology Guide*. [استرخاء العضلات التدريجي: دليل علم النفس الإيجابي], PositivePsychology.com. Retrieved from <https://positivepsychology.com/progressive-muscle-relaxation-pmr/>